

報道関係各位

**「弁当の日」応援プロジェクト  
無料オンライン講座「自炊塾ワークショップ」開催のお知らせ**

「弁当の日」応援プロジェクトでは、九州大学の人気講座「自炊塾」を主宰する比良松道一准教授と、自炊料理家の山口祐加先生を講師に迎え、**オンライン自炊塾** と題したワークショップを開催します。

コロナ禍でうち時間が長くなり、自炊を始めた方も多と言われる一方、自炊初心者にとっては、続けることが意外と難しく、挫折しがちなもの。

このワークショップでは普段「自炊」について教えているゲスト二人が、参加者のみなさんと一緒に「どうしても楽しく、おいしく、自炊できるだろう？」というテーマで考えます。わざわざ人には相談しにくい自炊の悩みを、参加者でシェアしながら解決するためのワークショップ。参加者の中から講師のサイン入り著書を4名の方にプレゼントします。ぜひ貴媒体でもご紹介ください。

＜概要＞

日 時	2021年3月10日（月）20：00～21：30（約90分間）
受講方法	オンライン
申 込	「弁当の日」応援プロジェクトHP <a href="https://bentounohi.jp/9128/">https://bentounohi.jp/9128/</a> お申込みの際、あなたの自炊の悩みを簡単に記入してください。
参加費	無料
募集人数	20名 先着順にご招待
主 催	「弁当の日」応援プロジェクト
共 催	一般社団法人九州オープンユニバーシティ事務局
講 師	（敬称略）

**比良松道一** 九州大学持続可能な社会のための決断科学センター 准教授。

1965年、福岡県出身。九州大学大学院農学研究科修士課程修了後、福岡農業試験場、同大農学部などで、作物の品種改良など研究に従事。2006年子どもがつくる「弁当の日」に感化され、以降食育に力を注ぐ。13年4月より九州大学で「自炊塾」を開講。14年より現職。著書に『18歳からの自炊塾 九州大学 生き方が変わる3か月』（家の光協会）がある。



**山口 祐加** 自炊料理家

1992年生まれ、東京出身。出版社、食のPR会社を経てフリーランスに。料理初心者に向けた対面レッスン「自炊レッスン」や、セミナー、出張社食、執筆業、動画配信などを通し、自炊する人を増やすために幅広く活躍中。著書に『ちょっとのコツでけっこう幸せになる自炊生活』（エクスナレッジ社）、『週3レシピ 家ごはんはこれくらいがちょうどいい。』がある。



問い合わせ：「弁当の日」応援プロジェクト事務局（株式会社共同通信社 情報事業部

〒105-7208 東京都港区東新橋1-7-1 汐留メディアタワー

TEL 03-6252-6044 FAX 03-6252-6051 e-mail:kki.bentounohi@kyodonews.jp

以上